Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (***MLE***), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL***), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka z kapusty białej z papryką czerwoną 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.86 kcal; Energia: 9016.14 kJ; Białko ogółem: 67.92 g; białko zwierzęce: 23.56 g; białko roślinne: 35.12 g; Tłuszcz: 112.99 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.70 g; Sód: 2186.34 mg; Potas: 2572.98 mg; Wapń: 325.84 mg; Fosfor: 1142.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 30.91 g; Woda: 653.84 g; Popiół: 11.79 g;		
wtorek 2024-04-02	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL***), Makaron z serem 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki i selera na winno 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2524.32 kcal; Energia: 8103.38 kJ; Białko ogółem: 76.88 g; białko zwierzęce: 96.13 g; białko roślinne: 34.08 g; Tłuszcz: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.31 g; Sód: 1974.89 mg; Potas: 2092.39 mg; Wapń: 246.52 mg; Fosfor: 747.39 mg; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; suma cukrów prostych: 84.69 g; Woda: 572.13 g; Popiół: 9.69 g;		
wtorek 2024-04-02	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Twarożek z pestkami słonecznika 60g (***MLE***), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL***), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka z kapusty białej z papryką czerwoną 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.25 kcal; Energia: 9143.53 kJ; Białko ogółem: 71.79 g; białko zwierzęce: 23.09 g; białko roślinne: 66.02 g; Tłuszcz: 199.01 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.09 g; Sód: 24373.15 mg; Potas: 8902.10 mg; Wapń: 433.01 mg; Fosfor: 4927.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Woda: 2269.11 g; Popiół: 27.64 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone